



2021.10.3 SUN

AM9:00/PM13:30 START!!



【会場】フェニックス・シーガイア・リゾート
オーシャンドーム跡地立体駐車場

参加のご案内

この度は「宮崎30K (サーティーケー)」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
この参加のご案内を大会当日までに、よくお読みいただいたうえでご来場ください。

「RUNNET 体調チェック(スマホ)」(P.6)もしくは「体調管理チェックシート(紙)」(P.7)
ご記入のうえご来場ください。

今大会は「当日受付」となります。事前にお送りする案内メールより参加票を発行し、
当日受付に提示してください。ナンバーカードと計測チップをお渡しします。

新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約

- ① 主催者は、競技運営目的以外に、感染症予防対策目的に個人情報(保健所・医療機関などのこれらの情報を必要とする第三者へ提供することがあります)。
- ② 主催者による、新型コロナウイルス感染拡大防止のための指示に従わない参加者には、他の参加者の安全性を確保するために、出走を取り消したり、途中競技中止、会場での待機、会場からの退出を求めることがあります。
- ③ 主催者は、今回取得した感染防止チェックリスト等の健康管理、感染防止上の個人情報を、大会終了後1か月間保管します。
- ④ イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに連絡し、同時に濃厚接触者の有無についても報告してください。
- ⑤ 後日参加者、大会関係者の中から感染者が出た場合には、保健所などの聞き取り調査にご協力いただく場合があります。
- ⑥ 以下の事項に該当する場合は、参加をご辞退ください。
 - 37.5度以上の発熱がある場合。
 - 強い倦怠感や息苦しさがある場合。
 - 普段より咳、痰がある場合、咽頭痛などの症状がある場合。
 - 味覚、嗅覚に異常を感じる場合。
 - 家族や同居人、身近な知人に感染が疑われる場合。
 - 糖尿病などの基礎疾患があり、体調に不安のある場合。
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。
- ⑦ 参加者の居住地について
 - 開催日の2週間前以降で居住地に政府・自治体からの緊急事態宣言が発出されている場合は参加を自粛してください。(この際、参加料は返金手数料を除き全額をRUNPOポイントで返金いたします。)
- ⑧ 参加者とその家族及び同居人について
 - 参加者とその家族や同居人が開催日の2週間前以降に、発熱や感冒症状で病院受診がある場合は参加をご辞退ください。
 - 参加者とその家族や同居人が開催日の2週間前以降に、感染拡大している地域や国に訪問した場合は参加をご辞退ください。
- ⑨ 会場ではこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- ⑩ 他の参加者、主催者スタッフとの距離(できるだけ2m以上)を確保してください。(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)
- ⑪ イベント中に会場やコースにおいて大きな声で会話、応援をしないでください。
- ⑫ 当日は感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示にしたがってください。
- ⑬ 大会運営は以下の対策を行います。
 - 手荷物預かりは行いませんので、係の指示に従い指定された手荷物置き場を使用してください。
 - 基本的に更衣室はありませんので、各自更衣ポンチョやバスタオルを用意するなど来場服装等も工夫してください。
 - 会場にトイレはありますが、使用前後に際して主催者が指示する手指その他の消毒方法に従っていただきます。
 - スタッフは常時マスクを着用します。
 - 特に参加者と対面するスタッフ、給水所スタッフはフェイスシールドと手袋を着用します。
 - 参加者は走行中以外の会場内ではマスクを着用してください(スタート整列時含む)。
 - スタート前に検温を行う場合があり、37.5度以上の方は出走をお断りし、会場からの退場をお願いします。
 - スタートは少人数のウェーブスタートとします(スタート順についてのご案内は直前の参加案内メールで行います)。
 - 会場、コースともエイドステーションでの給水、給食の手渡しは行いません。
 - 途中収容された場合は、主催者指定の手指消毒とマスクを着用いただきます。
 - 会場にゴミ箱はありません。必ず各自ゴミはお持ち帰りください。
 - コース内は安全確保のため、出場ランナーのみの出走とし、自転車などの伴走はできません。

開催日

2021年10月3日(日) 雨天決行

会場

フェニックス・シーガイア・リゾート
オーシャンドーム跡地立体駐車場
宮崎県宮崎市山崎町浜山

大会スケジュール

7:00 駐車場開場

<第1グループ>

7:30 受付開始

9:00 スタート

13:00 レース終了(制限時間:4時間)

<第2グループ>

12:00 受付開始

13:30 スタート

17:00 レース終了(制限時間:3時間30分)

コロナ対策

密を避けるため、ウォーミングアップ、開会式、表彰式は行いません。
スタート整列時も含め、会場内ではマスクを着用してください。
※レース中は外していただいで結構です。

選手受付

今大会はRUN PASSPORT(ランパスポート)を利用した当日受付となります。
事前にお送りする案内メールより参加票を発行し、当日受付に提示してください。ナンバーカード、計測チップをお渡します。

共通事項

来場時、検温を指定場所にて行いますのでご協力お願いします。また、検温の際には「体調チェックシート(スマホもしくは紙)」の提出を必ずお願いします。

※体調チェックシート(7ページ)はご自身でプリントしてください。

記録計時

記録計時は、ランナーズチップで行います。
シューズに正しく装着してください。

※靴ヒモのないシューズの方は、大会本部にてお越しく下さい。
※ランナーズチップは、レース後必ず返却願います。
途中棄権した場合もご返却ください。

コースについて

下記マナーを守っていただきますよう、お願いいたします。

- ◎コースは右側通行、追い抜く際は左側からお願いします。
- ◎前のランナーや一般歩行者の無理な追い抜きは大変危険です。追い抜く際は一声かけるなどご配慮ください。
- ◎2名以上が横に並んで走ることがないようにしてください。
- ◎ソバ吐きは禁止です。
- ◎周回管理はご自身でおこなってください。
- ◎途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。
- ◎可能な限りソーシャルディスタンスを保つように走ってください。
- ◎スタートまで、マスクの着用をお願いします。※レース中は外して頂いて結構です。
- ◎応援のみの来場はお控えいただきますようお願いいたします。
- ◎公園内で当イベントでの自転車走行は禁止されております(イベント運営用は除く)。自転車での応援は絶対におやめください。

スタートについて

コロナ対策 スタート待機時の密集を避けるために、ウェーブスタートを行います。各グループは待機時に前後2mの間隔を保った状態で整列いただき、2、3人ずつスタートラインを通過していただきます。

ご自身のグループでスタートできない場合は、異なるグループの最後尾に合流願います。尚、記録はスタートライン通過後の自動計測となりますので、スタート時間の遅れによるタイム・順位の不利はありません。

スタート目安	ナンバー
9:00 スタート	1~200
13:30 スタート	501~700

※ナンバー1001以降の方は大会当日にスタートグループをご案内します。

記録速報・記録証について

◎本大会の記録証はランフォト+です。競技終了後、下記QRコードから記録証をダウンロードできます。

◎大会当日は、スマートフォンアプリ「ランナーズアップデート」で速報タイムを確認できます。

※ウェーブスタート方式でスタート時間が固定ではありませんので、ネットタイムをご確認ください。

※グロスタイムは、一律9:00または13:30からの設定となります。

※ランフォト+記録証の掲載日に関しては大会HPでご確認ください。



ナンバーカードまたは氏名を入力し検索することで、計測地点ごとの通過記録を調べることができます。



スマートフォンの操作で、写真入りweb完走証(速報)を作成。画像を保存して、ご自宅のPC等から印刷できます。

開催中止の場合のお知らせ

悪天候や災害により大会を中止する場合のみ、大会当日、朝5時から大会HPにてお知らせします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

<https://runners.30k-series.com>



お問合せ先

宮崎30K(サーティーケー)大会事務局

事前 30k@runners.co.jp

前日・当日 TEL: 090-7727-8297

10月2日(土) 9:00~17:00

10月3日(日) 7:00~17:00

※緊急連絡以外はご遠慮ください。

給水所・給食

コース上2カ所に給水所を設置します。(約2.5km毎に水とスポーツドリンクを設置)熱中症・脱水症予防のために、スタート前・レース中は必ず給水を行ってください。給食はご自身でご準備ください。

コロナ対策

- ・手渡しは行いません。
- ・ゴミは、必ずコース上に設置されたゴミ箱へ捨ててください。

更衣室

コロナ対策

- ・密回避のため、更衣室のご用意はありません。ご了承ください。

貴重品預かり

各自の荷物は自己管理をお願いします。

車の鍵や携帯電話など、指定の角2封筒に入る内容物のみお預かりします。貴重品を預ける際、受け取る際はナンバーカードの提示が必要となりますので、あらかじめご準備ください。

トイレ

コース付近仮設トイレをご利用ください。

(トイレの位置は、コースマップにてご確認ください)

コロナ対策

- ・使用後は、手洗い、アルコール消毒の徹底をお願い致します。
- ・2m間隔をあけて整列願います。

参加賞

フェニックス・シーガイア・リゾート 特製クロワッサンサンド
(レース後に受付会場にてお渡しします)



過去の気象情報

	2020	2019	2018
天 候	晴れ	晴れ一時雨	晴れ
平均気温	22.5℃	26.1℃	20.8℃
最高気温	27.2℃	30.5℃	25.5℃
最低気温	17.3℃	22.8℃	15.5℃

会場アクセス

タクシーを
ご利用の方

◎JR宮崎駅より約25分

お車をご利用の方

■都城方面より

◎宮崎ICから一ツ葉有料道路を利用し約20分

■延岡方面より

◎宮崎西ICから約15分



Google Map

会場図



駐車場

会場となるフェニックス・シーガイア・リゾート オーシャンドーム跡地立体駐車場をご利用いただけます。(無料)

※詳細は上記の会場案内図を参照ください。

※駐車場は7:00に開場となりますのでご注意ください。

その他

- ◎大会開催中のケガ等に関しては主催者加入の傷害保険の範囲のみの保障となります(応急処置は主催者で行います)。
- ◎走行中に気分が悪くなるなどの異変を感じた場合、無理をせず、最寄りのスタッフにお声掛けください。
- ◎参加者はエントリー時の参加規約に則り、大会開催中の事故、紛失、傷病に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行わないものとします。また、参加者の家族・親族、保護者(参加者が未成年の場合)が本大会への参加と参加規約について承諾しているものとします。
- ◎ランナースチップ(記録計時用チップ)を紛失した場合は、実費(1,000円)を負担していただきます。

コロナ対策

- ・会場内ではソーシャルディスタンスの確保、こまめな消毒、マスク着用をお願いします。
- ・ゴミは各自お持ち帰りください。

「アミノバイタル®」が宮崎30K大会をサポート!

味の素株式会社

宮崎30Kに参加される皆様には、総合コンディショニングの「アミノバイタル® プロ」と、長時間エネルギー持続の「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」をスタート前に配付します。

コース途中の約20kmの給水所でも「アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®」を用意し、レース後半の粘りをサポート。ゴール後には「アミノバイタル® GOLD」、「アミノバイタル® GOLD2000ドリンク」の両方を提供。

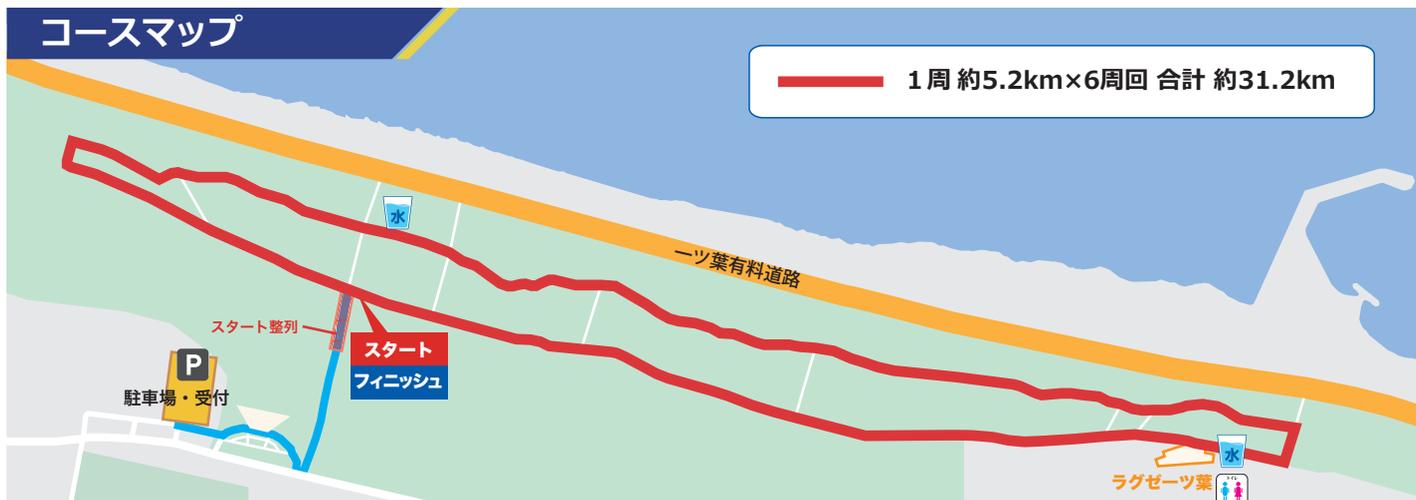
フルマラソン再開の時を見据え、30km 走の効果を最大化するべく、「アミノバイタル®」を上手に活用しましょう!

<http://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

スタート前	20km	ゴール後
<p>アミノバイタル® プロ</p> <p>アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®</p> <p>コンディショニング エネルギー</p>	<p>アミノバイタル® パーフェクトエネルギー®</p> <p>エネルギー</p>	<p>アミノバイタル® GOLD</p> <p>アミノバイタル® GOLD2000ドリンク</p> <p>リカバー</p>

※配布商品は、現時点での予定です。当日変更となる可能性があります。

コースマップ



<コース注意事項>

- コースは1周約5.2kmです。
- 原則として**右側走行**をお願いします。
中央より進行方向左側を走るとは衝突の恐れがあり禁止です。
- コース幅は約2.5mになります。

<ランナーのマナー>

- 前のランナーや一般歩行者の**無理な追い抜きは危険な為、禁止です。**
一声かけるなど配慮ください。
- 2名以上が横に並んで走ることのないようにしてください。
- ツバ吐きは禁止です。
- 会場では、走行時を除いて常時マスクの着用をお願いします。
- 周回管理はご自身でおこなってください。**
- 可能な限りソーシャルディスタンスを保つように走ってください。
- 途中で棄権される場合はお近くのスタッフに声をかけてください。

新型コロナウイルス感染予防のため下記のご協力をお願いします。



厚生労働省提供の **新型コロナウイルス接触確認アプリ**
"COCOA" のインストールをお願いします！
COVID-19 Contact Confirming Application

iOS 用



Android 用



参加者は厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のインストールをお願いします。

「COCOA」をインストールすることで、以下2点の対策を講じることができます。

- ①大会前に新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触がなかったか
- ②大会後に参加者内で新型コロナウイルス陽性者が確認された場合参加者内で濃厚接触者がいなかったか

新型コロナウイルス対策事前チェック

1 大会前までに

- 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」(厚生労働省)のインストールをお願いします。
- 事前に大会HPの「新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約」のご確認をお願いします。

2 来場時に

- 来場の際は、マスク着用をお願いします。
- 受付時に体調管理チェックシート^{※1}の提出をお願いします。
- 来場者には全員に検温を実施します。
- 体調管理チェックシート^{※1}で異常が見られる方、検温時に37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきます。

※1健康チェックシートはP7参照

3 大会中

- 走行時以外はできるだけマスク着用にご協力をお願いします。
- スタートでは1～2mの間隔をあけて整列をお願いします。
- 待機時は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- トイレご利用時は、手洗い、アルコール消毒の徹底をお願いします。

4 大会終了後

- 表彰式は行いません。
- 大会終了後は速やかに解散をお願いします。 ※同会場での打ち上げは禁止致します。
- ゴミは各自お持ち帰りをお願いします。

新型コロナウイルス感染症についての 体調チェックシートに関して

本大会は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、「体調チェックシート」の提出をお願いしております。①②いずれかの方法でご自身の体調をご確認いただき、ご来場ください。尚、1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加できませんのでご了承ください。

- ① RUNNET上で体調チェックの上、会場の検温エリアで結果画面をご提示ください。
- ② 参加案内7ページ目にある『体調チェックシート』をご自身でプリントし、ご記入の上ご持参ください。

※会場にご入場の際は、すべての方の検温および体調チェックを行います。

「体調チェックシート」をご自身でプリントし、前日・当日の体調をチェックしてから会場にご持参ください。
ご協力をお願い致します。

A RUNNET体調チェックの操作方法

RUNNET体調チェックページは
右のQRコードからアクセス



STEP1

Myページから
体調チェックを選択



スマートフォンにて
RUNNETにログイン。
マイページ上の「イベント
参加・チェックシート」
を選択してください。

STEP2

体調チェックを行う



大会当日の日付を確認し、イベント参加体調
チェックシートの設問に答えてください。
大会2週間前～当日までの入力が必要です。

STEP3

チェック画面を会場で提示



検温チェックエリアにて、
上記画面の提示をお願い
します。

大会当日を含む2週間の
体調チェックで該当症状
がある場合、上記画面が
表示されます。

※画面はイメージとなります。

B

RUNNET体調チェックを使用しない場合

7ページの体調チェックシートをご自身でプリントし、
前日・当日の体調をチェックしてから会場にご持参ください。

【大会当日提出必須書類】

受付時に必ず提出をお願いします

提出日： 月 日

検温チエック
スタッフ用チエックシート

新型コロナウイルス 感染症についての

体調チエックシート

1つでも異常のある方、当日の体温が37.5℃以上の方は、参加が出来ませんのでご了承ください。

本チエックシートは新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チエックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なお連絡のためのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いがある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

同意のチエックを入れてください。

個人情報の取得・利用・提供に同意する

↓ 該当項目にあてはまる場合はチエックを入れてください。

チエックリスト	日付	9 / 22	9 / 23	9 / 24	9 / 25	9 / 26	9 / 27	9 / 28	9 / 29	9 / 30	10 / 1	大会前日	大会当日
1	のどに痛みがある												
2	咳(せき)が出る												
3	痰(たん)が出たり、からんだりする												
4	鼻水(はなみず)、鼻づまりがある ※アレルギーは除く												
5	頭が痛い												
6	体にだるさなどがある												
7	発熱の症状がある												
8	息苦しさがある												
9	味覚異常(味がしない)												
10	嗅覚異常(匂いがしない)												
11	体温 体温は2週間分記入してください。	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12	薬剤の服用 解熱剤を含む上記症状を緩和させる薬剤												

公益財団法人日本陸上競技連盟「新型コロナウイルス感染症についての体調管理チエックシート」より

- ・ 走行時以外にはなるべくマスクの着用をお願いします。
- ・ 待機時にもできるだけソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- ・ 大会2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、必ず大会事務局へご連絡をお願いします。